

P.č.	Názov receptu	Číslo
1	Cestoviny	17.001
2	Halušky	17.002
3	Halušky so sójovou múkou	17.003
4	Hranolky pečené v rúre *	17.004
5	Knedľa kysnutá	17.005
6	Knedľa kysnutá s celozrnnou múkou	17.006
7	Knedľa kysnutá s cícerovou múkou	17.007
8	Knedľa kysnutá so žemľou	17.008
9	Kuskus - cestovina	17.009
10	Lokše	17.010
11	Ryža dusená	17.011
12	Ryža dusená s hráškom	17.012
13	Ryža dusená s kukuricou	17.013
14	Ryža dusená so šampiňónmi	17.014
15	Ryža zeleninová	17.015
16	Slovenská ryža	17.016
17	Tarhoňa dusená	17.017
18	Zemiakové pyré	17.018
19	Zemiakové pyré I.	17.019
20	Zemiakové pyré II.	17.020
21	Zemiakový šalát s uhorkami	17.021
22	Zemiakový šalát s uhorkami I.	17.022
23	Zemiakový šalát s uhorkami II.	17.023
24	Zemiakový šalát so zeleninou	17.024
25	Zemiakový šalát so zeleninou I.	17.025
26	Zemiakový šalát so zeleninou II.	17.026
27	Zemiaky opekané s cibuľou	17.027
28	Zemiaky opekané s cibuľou I.	17.028
29	Zemiaky opekané s cibuľou II.	17.029
30	Zemiaky opekané	17.030
31	Zemiaky opekané I.	17.031
32	Zemiaky opekané II.	17.032
33	Zemiaky varené	17.033
34	Zemiaky varené I.	17.034
35	Zemiaky varené II.	17.035
36	Zemiaky varené s maslom	17.036
37	Zemiaky varené s maslom I.	17.037
38	Zemiaky varené s maslom II.	17.038
39	Batáty varené s maslom	17.039
40	Batáty varené	17.040

Normy 2021

P.č.	Názov receptu	Číslo
41	Slovenský šalát	17.041
42	Zemiaky varené - nové	17.042
43	Zemiaky varené - nové s maslom	17.043
44	Fazuľka dusená	17.044
45	Ryža pohánková	17.045
46	Bulgur	17.046
47	Halušky zemiakové	17.047
48	Kyslá kapusta dusená	17.048
49	Hrášok dusený s mrkvou	17.049
50	Kapusta hlávková dusená	17.050
51	Gnocchi	17.051
52	Zemiakové knedle	17.052
53	Kyslá kapusta dusená s jablkom	17.053
54	Pečená zelenina	17.054
55	Fazuľové struky s paradajkami	17.055
56	Ryža dusená s hrachom a bazalkou	17.056
57	Zeleninové (batátové) hranolky	17.057
58	Ryžové cestoviny	17.058
59	Celozrnné cestoviny	17.059
60	Cisárska zeleninová príloha	17.060
61	Kráľovská zeleninová príloha s baklažánom	17.061
62	Hráškové pyrė	17.062
63	Zelenina miešaná na anglický spôsob	17.063
64	Cuketa tety Hanky	17.064
65	Šošovicové ragú	17.065
66	Ratatouille	17.066
67	Pečené zemiaky s medvedím cesnakom	17.067
68	Farebné zemiaky	17.068
69	Maruškine zemiaky *	17.069
70	Cuketa dusená s batátmi	17.070
71	Pečené zemiaky s maslom (znížená norma)	17.071
72	Kuskus so zeleninou	17.072
73	Pečené zemiaky s maslom	17.073
74	Bulgur so zeleninou	17.074
75	Zemiakové pyrė s mrkvou	17.075
76	Bulgur detský extra jemný	17.076
77	Knedle z polenty	17.077
78	Zemiakové pyrė s karfiolom	17.078
79	Zemiakové pyrė so zelerom	17.079
80	Zemiakové cestoviny	17.080

17.002 - Halušky

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Múka polohrubá	kg	6	6	8	8	9	9	11	11		
Vajcia	ks	7	0,35	9	0,45	11	0,55	14	0,7		
Olej	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,4	0,4	0,55	0,55		
Soľ	kg	0,12	0,12	0,17	0,17	0,22	0,22	0,28	0,28		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	120	160	180	220	
Hmotnosť spolu:	120	160	180	220	

Technologický postup:

Múku preosejeme, pridáme soľ, vajcia a toľko vody, aby vzniklo cesto redšej konzistencie. Cesto pretláčame cez sito do osolenej a vriacej vody. Uvarené halušky scedíme, prepláchneme vodou a polejeme olejom.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	241	1010	6,01	0,00	3,4	45,2	12,0		0,60					0,0	1,40
B:	323	1351	7,99	0,00	4,7	60,3	17,1		0,80					0,0	1,90
C:	364	1525	9,05	0,00	5,4	67,8	19,0		0,90					0,0	2,20
D:	451	1888	11,09	0,00	7,3	82,9	23,5		1,10					0,0	2,60

17.003 - Halušky so sójovou múkou

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Múka polohrubá	kg	5,5	5,5	7,3	7,3	8,2	8,2	10	10		
Múka sójová	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1		
Soľ	kg	0,12	0,12	0,17	0,17	0,22	0,22	0,28	0,28		
Vajcia	ks	8	0,4	10	0,5	12	0,6	16	0,8		
Olej	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,4	0,4	0,55	0,55		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 6 - Sója

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	110	150	170	210	
Hmotnosť spolu:	110	150	170	210	

Technologický postup:

Do preosiatej múky pridáme soľ, sójovú múku, vajcia, vodu a vypracujeme cesto redšej konzistencie, ktoré pretláčame cez sito do osolenej vriacej vody. Uvarené halušky scedíme, prepláchneme vodou a polejeme olejom.

Podávame ako prílohu.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	245	1026	7,21	0,00	4,4	42,9	20,0		0,60					0,0	1,30
B:	328	1373	9,65	0,00	6,1	57,0	28,8		0,70					0,0	1,80
C:	370	1550	10,93	0,00	7,0	64,1	32,3		0,80					0,0	2,00
D:	459	1922	13,49	0,00	9,2	78,2	40,3		1,00					0,0	2,40

17.005 - Knedľa kysnutá

Katégória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Múka polohrubá	kg	5,9	5,9	7,45	7,45	8,45	8,45	9,5	9,5		
Vajcia	ks	7	0,35	8	0,4	10	0,5	12	0,6		
Olej	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,15	0,15	0,18	0,18		
Droždie	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Mlieko	l	3,8	3,8	4,5	4,5	5,3	5,3	6	6		
Cukor kryštalový	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	80	90	120	150	
Hmotnosť spolu:	80	90	120	150	

Technologický postup:

Do preosiatej múky dáme soľ, vajcia a v malom množstve mlieka vykysnuté droždie. S vlažným mliekom vypracujeme cesto, ktoré necháme vykysnúť. Vykysnuté cesto na pomúčenej doske (múka na dosku A - 0,10kg, B - 0,15kg, C - 0,15kg, D -20kg) delíme na rovnaké diely, formujeme rovnaké knedle a necháme ešte chvíľu kysnúť. Varíme vo vriacej osolenej vode 25 min. alebo na pare asi 20 min. Uvarené knedle po vybratí popicháme vidličkou, pomastíme a necháme vychladnúť. Vychladnuté krájame na plátky, poukladáme do paráka a udržujeme v teple.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	242	1011	7,35	0,00	2,5	45,9	58,3		0,70					0,4	1,40
B:	304	1274	9,13	0,00	3,3	57,7	70,3		0,90					0,5	1,80
C:	346	1449	10,55	0,00	3,6	65,7	83,0		1,00					0,6	2,00
D:	392	1640	11,93	0,00	4,4	73,7	94,6		1,10					0,7	2,20

17.006 - Knedľa kysnutá s celozrnnou múkou

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Múka polohrubá	kg	4,8	4,8	5,3	5,3	6,3	6,3	7,3	7,3		
Múka celozrnná - stredná	kg	1	1	2	2	2	2	2	2		
Vajcia	ks	7	0,35	8	0,4	10	0,5	12	0,6		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,15	0,15	0,18	0,18		
Droždie	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Mlieko	l	3,8	3,8	4,5	4,5	5,3	5,3	6	6		
Múka hladká	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	100	125	140	160	
Hmotnosť spolu:	100	125	140	160	

Technologický postup:

Do preosiatej múky dáme soľ, vajcia a v malom množstve mlieka vykysnuté droždie. Suroviny rozdelíme zvlášť na biele a tmavé cesto (tmavé cesto - na 1 kg múky dáme 1 ks vajčisko a 1 ks /42g droždie). S vlažným mliekom vypracujeme cestá, ktoré necháme vykysnúť. Tmavé cesto musí byť hustejšie. Vykysnuté cestá na pomúčenej doske delíme na rovnaké diely, ktoré rozľaháme na hrubšie pláty. Na biely plát položíme tmavý plát cesta a stočíme do tvaru knedle a necháme ešte chvíľu kysnúť. Varíme vo vriacej osolenej vode 25 minút. alebo na pare asi 20 minút. Uvarené knedle po vybratí popicháme vidličkou, pomastíme a necháme vychladnúť. Vychladnuté krájame na plátky, poukladáme do paráka a udržujeme v teple. Odporúčame rozdeliť pláty na 60 dkg biele cesto a 10 dkg tmavé cesto.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	243	1017	7,58	0,00	2,6	45,5	60,6		0,90					0,4	2,10
B:	312	1304	9,59	0,00	4,0	56,8	74,9		1,30					0,5	3,10
C:	353	1479	11,00	0,00	4,4	64,9	87,6		1,40					0,6	3,30
D:	395	1653	12,38	0,00	4,7	72,9	100,1		1,60					0,7	3,60

17.007 - Knedľa kysnutá s cicerovou múkou

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Múka polohrubá	kg	5,4	5,4	6,15	6,15	7,05	7,05	8	8		
Múka cicerová	kg	0,8	0,8	1,3	1,3	1,4	1,4	1,5	1,5		
Mlieko	l	3,8	3,8	4,5	4,5	5,3	5,3	6,1	6,1		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,15	0,15	0,18	0,18		
Cukor kryštálový	kg	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05		
Droždie	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Vajcia	ks	8	0,4	9	0,45	10	0,5	13	0,65		
Olej	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	100	115	125	155	
Hmotnosť spolu:	100	115	125	155	

Technologický postup:

Z mlieka, cukru a droždia si pripravíme kvások, ktorý vlejeme do preosiatej múky. Pridáme vajcia, soľ a vypracujeme cesto, ktoré necháme kysnúť. Z vykysnutého cesta na pomúčenej pracovnej doske formujeme rovnaké knedle, necháme kysnúť asi 30 minút. Vykysnuté knedle varíme cca 20 minút. Uvarené knedle vyberieme, popicháme vidličkou, potrieme olejom a vychladnuté krájame na plátky.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	227	948	6,95	0,00	2,5	42,7	57,9		0,70					0,4	1,30
B:	261	1091	7,99	0,00	3,2	48,4	69,7		0,80					0,5	1,40
C:	298	1248	9,25	0,00	3,5	55,7	81,1		0,90					0,6	1,70
D:	342	1430	10,63	0,00	4,4	63,0	94,0		1,00					0,7	1,90

17.008 - Knedľa kysnutá so žemľou

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Múka polohrubá	kg	5,3	5,3	6,7	6,7	7,5	7,5	8,5	8,5		
Vajcia	ks	8	0,4	10	0,5	12	0,6	14	0,7		
Olej	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Droždie	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		
Mlieko	l	3,8	3,8	4,5	4,5	5,3	5,3	6,1	6,1		
Žemle	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	0,6		
Múka na dosku	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	100	125	140	155	
Hmotnosť spolu:	100	125	140	155	

Technologický postup:

Žemle nakrájame na kocky a na sucho opečieme v rúre. Do preosiatej múky pridáme soľ, vajcia a v malom množstve mlieka vykysnuté droždie. S vlažným mliekom vypracujeme cesto, pridáme opečenú žemľu a necháme vykysnúť. Vykysnuté cesto rozdělíme na pomúčenej pracovnej doske na rovnaké diely, vyformujeme rovnaké knedle a necháme ešte kysnúť. Varíme na pare asi 20 minút.

Uvarené knedle po vybratí popicháme vidličkou, potrieme olejom, aby sa nezlepili a vychladnuté krájame na plátky. Poukladáme ich do paráka a udržujeme v teple.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	237	993	7,28	0,00	2,7	44,6	59,2		0,80					0,4	1,50
B:	300	1256	9,07	0,00	3,6	56,1	70,6		0,90					0,5	1,90
C:	334	1399	10,25	0,00	3,9	62,6	83,0		1,10					0,6	2,00
D:	664	2777	31,02	0,00	13,7	100,3	98,0		3,50					7,3	2,30

17.009 - Kuskus - cestovina

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuskus	kg	4	4	5	5	6	6	6,5	6,5		
Voda	l	8	8	10	10	12	12	13	13		
Ochucovadlo	kg			0,05	0,05	0,1	0,1	0,2	0,2		
Maslo	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Bylinková zmes	kg	0,05	0,05	0,05	0,05	0,1	0,1	0,15	0,15		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	110	140	160	180	
Hmotnosť spolu:	110	140	160	180	

Technologický postup:

Vodu so soľou a ochucovadlom privedieme k varu, vsypeme kuskus, premiešame a povaríme do zovretia. Prikryjeme pokrievkou a asi 7 - 10 minút necháme stáť. Potom premiešame vidličkou, pomastíme maslom a premiešame. Pred podávaním dochutíme bylinkovou zmesou.

Podávame k mäsovým pokrmmom ako cestovinu.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	262	1097	4,19	0,00	27,5	0,5	5,6		0,00					0,0	0,00
B:	335	1403	5,38	0,00	35,0	0,9	8,5		0,00					0,4	0,00
C:	388	1623	6,23	0,00	40,4	1,3	10,0		0,00					0,8	0,00
D:	435	1821	7,02	0,00	45,1	1,9	13,2		0,10					1,6	0,00

17.012 - Ryža dusená s hráškom

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Ryža	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,35	0,35	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,4	0,34	0,5	0,42	0,6	0,51		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Hrašok	kg	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	125	145	165	195	
Hmotnosť spolu:	125	145	165	195	

Technologický postup:

Prebratú ryžu umyjeme, scedíme. Na rozohriatom oleji ryžu opražíme, osolíme, zalejeme vriacou vodou a pridáme hrášok. Premiešame, pridáme celú očistenú cibuľu, privedieme do varu a na miernom ohni prikrytú dusíme do mäkka. Z udusenej ryže vyberieme cibuľu a zľahka premiešame vidličkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	220	921	4,10	0,00	3,9	41,1	11,4		0,70					1,8	1,10
B:	274	1147	5,12	0,00	5,5	49,8	14,8		0,90					2,6	1,40
C:	323	1353	6,13	0,00	6,6	58,4	18,3		1,10					3,4	1,70
D:	373	1560	7,15	0,00	7,6	67,1	21,9		1,30					4,3	2,00

17.013 - Ryža dusená s kukuricou

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Ryža	kg	4,5	4,5	6	6	7	7	8	8		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,4	0,34	0,5	0,42	0,6	0,51		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Kukurica sterilizovaná	kg	1,4	1,4	2	2	2,5	2,5	3	3		

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	105	140	160	190	
Hmotnosť spolu:	105	140	160	190	

Technologický postup:

Ryžu preberieme, umyjeme a scedíme. Cibuľu očistíme, pokrájame na jemno, opražíme na oleji, pridáme ryžu, osolíme, opražíme, zalejeme vriacou vodou, pridáme kukuricu bez nálevu, premiešame, privedieme do varu a dusíme do mäkka.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	228	953	3,37	0,00	3,4	44,8	12,2		0,80					0,3	0,80
B:	316	1323	4,52	0,00	5,6	60,6	16,6		1,10					0,4	1,00
C:	375	1569	5,31	0,00	6,7	71,8	19,7		1,40					0,5	1,20
D:	434	1815	6,10	0,00	7,8	83,0	23,7		1,60					0,6	1,40

17.014 - Ryža dusená so šampiňónmi

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Ryža	kg	4,5	4,5	6	6	7	7	8	8		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,4	0,34	0,5	0,42	0,6	0,51		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Šampiňóny sterilizované	kg	1,4	1,4	2	2	2,5	2,5	3	3		

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	110	140	160	190	
Hmotnosť spolu:	110	140	160	190	

Technologický postup:

Ryžu preberieme, umyjeme a scedíme. Cibuľu očistíme, pokrájame na drobno a opražíme na oleji, pridáme ryžu, opražíme, pridáme šampiňóny bez nálevu a zalejeme vriacou vodou. Posolíme, pomiešame a privedieme do varu. Potom ryžu prikryjeme a dusíme do mäkka. Udusenú ryžu premiešame vidličkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	193	807	3,44	0,00	3,4	36,3	10,2		0,60					0,5	0,90
B:	266	1115	4,61	0,00	5,5	48,4	13,8		0,90					0,7	1,20
C:	313	1309	5,42	0,00	6,6	56,6	16,5		1,00					0,9	1,40
D:	359	1504	6,23	0,00	7,7	64,7	19,5		1,20					1,1	1,60

17.015 - Ryža zeleninová

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Ryža	kg	4	4	5,5	5,5	6,5	6,5	7,5	7,5		
Olej	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4	0,6	0,6		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,4	0,34	0,5	0,42	0,6	0,51		
Koreňová zelenina	kg	4	3,2	6	4,8	7	5,6	8	6,4		
Klinčeky	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		

Alergény: 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	110	145	175	210	
Hmotnosť spolu:	110	145	175	210	

Technologický postup:

Ryžu preberieme, umyjeme, necháme odkvapkať a opražíme na oleji. Posolíme, pridáme očistenú cibuľu, do ktorej napicháme klinčeky, zalejeme vriacou vodou, prikryjeme a dusíme do mäkka. Očistenú na kocky nakrájanú koreňovú zeleninu uvaríme do mäkka. Z udusenej ryže odstránime cibuľu a zľahka primiešame s uvaranou koreňovou zeleninou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	181	757	3,33	0,00	2,9	34,1	27,0		0,90					10,8	1,80
B:	246	1029	4,61	0,00	3,5	47,1	38,5		1,30					15,7	2,60
C:	295	1234	5,46	0,00	4,6	55,7	46,0		1,60					18,7	3,10
D:	351	1470	6,26	0,00	6,7	64,1	50,8		1,80					20,7	3,40

17.018 - Zemiakové pyré

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Zemiaky IX - XI	kg	17,5	14	28	22,4	33	26,4	40	32		
Soľ	kg	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15	0,18	0,18		
Mlieko	l	3	3	5	5	7	7	8	8		
Maslo	kg	0,25	0,25	0,4	0,4	0,55	0,55	0,65	0,65		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	130	195	240	295	
Hmotnosť spolu:	130	195	240	295	

Technologický postup:

Očistené, umyté, pokrájané zemiaky dáme variť do vriacej osolenej vody. Po uvarení scedíme a vyšľaháme s horúcim mliekom a maslom. Dochutíme soľou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	151	633	3,20	0,00	2,9	31,1	58,1		1,10					16,0	3,30
B:	217	910	6,00	0,00	4,0	44,5	72,2		1,90					23,0	5,10
C:	281	1175	7,70	0,00	5,0	52,9	110,8		2,40					28,2	7,00
D:	339	1417	9,70	0,00	6,5	61,5	129,8		2,70					31,6	8,50

17.020 - Zemiakové pyré II.

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Zemiaky III - VI	kg	22	14,3	34	22,1	40	26	49	31,85		
Soľ	kg	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15	0,18	0,18		
Mlieko	l	3	3	5	5	6	6	7	7		
Maslo	kg	0,25	0,25	0,4	0,4	0,55	0,55	0,7	0,7		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	130	195	240	295	
Hmotnosť spolu:	130	195	240	295	

Technologický postup:

Očistené, umyté, pokrájané zemiaky dáme variť do vriacej osolenej vody. Po uvarení scedíme a vyšfaháme s horúcim mliekom a maslom.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	151	633	3,20	0,00	2,9	31,1	58,1		1,10					16,0	3,30
B:	217	910	6,00	0,00	4,0	44,5	77,2		1,90					23,0	5,10
C:	281	1175	7,70	0,00	5,0	52,9	110,8		2,40					28,2	7,00
D:	339	1417	9,70	0,00	6,5	61,5	129,8		2,70					31,6	8,50

17.021 - Zemiakový šalát s uhorkami

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Zemiaky IX - XI	kg	16	12,8	20	16	25,5	20	32	25,6		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1,2	1,02	1,5	1,27		
Uhorky sterilizované	kg	1,5	1,35	1,8	1,62	2	1,8	2,5	2,25		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Ocot	l	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,35	0,35		
Olej olivový	kg	0,15	0,15	0,25	0,25	0,35	0,35	0,5	0,5		
Horčica	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,04	0,04		

Alergény: 10 - Horčica

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	150	200	230	260	
Hmotnosť spolu:	150	200	230	260	

Technologický postup:

Očistené, umyté zemiaky dáme variť do vriacej osolenej vody, scedíme, necháme vychladnúť. Pokrájame na malé kocky. Pridáme očistenú nadrobno pokrájanú cibuľu, ktorú zaparíme vriacou vodou a pridáme nadrobno pokrájané uhorky bez nálevu. Vo vode rozmiešame soľ, korenie, cukor, ocot, horčicu, olej a prevaríme. Marinádou šalát dochutíme a zľahka premiešame.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	145	608	2,63	0,00	1,8	27,3	29,5		1,40					20,3	4,10
B:	213	891	3,83	0,00	2,9	39,4	42,5		2,00					29,4	6,00
C:	250	1045	4,36	0,00	3,9	45,3	49,2		2,30					33,4	6,90
D:	324	1357	4,96	0,00	5,5	51,4	57,9		2,60					37,8	7,80

17.022 - Zemiakový šalát s uhorkami I.

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Zemiaky XII - II	kg	17,5	12,25	25	17,5	28,5	19,95	32	22,4		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1,2	1,02	1,5	1,27		
Uhorky sterilizované	kg	1,5	1,35	1,8	1,62	2	1,8	2,5	2,25		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Ocot	l	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,35	0,35		
Olej olivový	kg	0,15	0,15	0,25	0,25	0,35	0,35	0,5	0,5		
Horčica	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,04	0,04		

Alergény: 10 - Horčica

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	150	200	230	260	
Hmotnosť spolu:	150	200	230	260	

Technologický postup:

Očistené, umyté zemiaky dáme variť do vriacej osolenej vody, scedíme, necháme vychladnúť. Pokrájame na malé kocky. Pridáme očistenú nadrobno pokrájanú cibuľu, ktorú zaparíme vriacou vodou a pridáme nadrobno pokrájané uhorky bez nálevu. Vo vode rozmiešame soľ, korenie, cukor, ocot, horčicu, olej a prevaríme. Marinádou šalát dochutíme a zľahka premiešame.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	148	619	2,68	0,00	1,8	27,9	29,9		1,40					20,7	4,20
B:	212	887	3,81	0,00	2,9	39,2	42,3		2,00					29,2	6,00
C:	249	1043	4,35	0,00	3,9	45,2	49,2		2,30					33,3	6,90
D:	293	1227	4,96	0,00	5,5	51,4	57,9		2,60					37,8	7,80

17.023 - Zemiakový šalát s uhorkami II.

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Zemiaky III - VI	kg	20	13	27	17,6	30	19,9	36	23,4		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1,2	1,02	1,5	1,27		
Uhorky sterilizované	kg	1,5	1,35	1,8	1,62	2	1,8	2,5	2,25		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Ocot	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,35	0,35		
Olej olivový	kg	0,15	0,15	0,25	0,25	0,3	0,3	0,5	0,5		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Horčica	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		

Alergény: 10 - Horčica

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	150	200	230	260	
Hmotnosť spolu:	150	200	230	260	

Technologický postup:

Umyté, v šupke uvarené zemiaky necháme vychladnúť, očistíme a pokrájame na malé kocky. Pridáme očistenú, na drobno pokrájanú cibuľu, ktorú sme zaparili vriacou vodou. Pridáme na kocky pokrájané sterilizované uhorky bez nálevu. Vo vode rozmiešame soľ, korenie, cukor, ocot, horčicu, olej a prevaríme. Marinádou šalát dochutíme a zľahka premiešame.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	158	662	2,47	0,00	1,8	28,7	28,0		1,30					22,9	3,90
B:	213	891	3,51	0,00	2,9	39,1	39,6		1,80					30,7	5,50
C:	245	1027	4,04	0,00	3,4	42,9	46,3		2,10					34,7	6,30
D:	309	1292	4,79	0,00	5,5	51,7	56,3		2,50					40,2	7,50

17.024 - Zemiakový šalát so zeleninou

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Zemiaky IX - XI	kg	14	11,2	19	15,2	23	18,4	27	21,6		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Uhorky sterilizované	kg	1,2	1,08	1,5	1,35	1,8	1,62	2	1,8		
Cibuľa	kg	0,7	0,59	1,2	1,02	1,5	1,27	1,5	1,27		
Hrášok	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	1	1		
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Ocot	l	0,1	0,1	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,03	0,03		
Olej olivový	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,25	0,25	0,35	0,35		
Horčica	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		
Koreňová zelenina	kg	1,5	1,2	2,5	2	3	2,4	3,5	2,8		

Alergény: 9 - Zeler, 10 - Horčica

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	150	190	240	280	
Hmotnosť spolu:	150	190	240	280	

Technologický postup:

Očistené, umyté zemiaky dáme variť do vriacej osolenej vody. Scedíme, necháme vychladnúť a pokrájame na malé kocky. Pridáme očistenú, nadrobno pokrájanú cibuľu, ktorú sparíme vriacou vodou. Uhorky bez nálevu a očistenú, osobitne uvarenú koreňovú zeleninu pokrájame na drobné kocky a spolu s hráškom bez nálevu pridáme k zemiakom. Vo vode rozmiešame soľ, cukor, ocot, olej, korenie, horčicu a prevaríme. Touto marinádou šalát dochutíme, rozriedime podľa potreby s vývarom z koreňovej zeleniny a zľahka premiešame.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	155	647	2,82	0,00	1,3	29,6	34,6		1,50					27,2	4,30
B:	215	899	4,01	0,00	2,4	38,6	51,4		2,10					42,9	6,10
C:	258	1080	4,88	0,00	3,0	45,1	61,7		2,50					49,5	7,30
D:	302	1264	5,82	0,00	4,1	54,6	72,6		3,00					55,9	8,60

17.025 - Zemiakový šalát so zeleninou I.

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Zemiaky XII - II	kg	18	12,6	24	16,8	29	20,3	32	22,4		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Uhorky sterilizované	kg	1,2	1,08	1,5	1,35	1,8	1,62	2	1,8		
Cibuľa	kg	0,7	0,59	1,2	1,02	1,5	1,27	1,5	1,27		
Hrášok	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	1	1		
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Ocot	l	0,1	0,1	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Olej olivový	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,25	0,25	0,35	0,35		
Horčica	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		
Koreňová zelenina	kg	1,5	1,2	2,5	2	3	2,4	3,5	2,8		

Alergény: 9 - Zeler, 10 - Horčica

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	150	190	240	280	
Hmotnosť spolu:	150	190	240	280	

Technologický postup:

Očistené, umyté zemiaky dáme variť do vriacej osolenej vody. Scedíme, necháme vychladnúť a pokrájame na malé kocky. Pridáme očistenú, nadrobno pokrájanú cibuľu, ktorú sparíme vriacou vodou. Uhorky bez nálevu a očistenú, osobitne uvarenú koreňovú zeleninu pokrájame na drobné kocky a spolu s hráškom pridáme k zemiakom. Vo vode rozmiešame soľ, cukor, ocot, olej, korenie, horčicu a prevaríme. Touto marinádou šalát dochutíme, rozriedime podľa potreby s vývarom z koreňovej zeleniny a zľahka premiešame.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	155	647	2,82	0,00	1,3	29,6	34,6		1,50					26,9	4,30
B:	217	907	4,05	0,00	2,4	40,1	51,7		2,10					37,2	6,10
C:	260	1086	4,91	0,00	3,0	48,2	61,9		2,50					42,1	7,40
D:	318	1330	5,84	0,00	4,1	54,6	72,8		3,00					49,4	8,60

17.026 - Zemiakový šalát so zeleninou II.

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Zemiaky III - VI	kg	17,5	11,2	22	14,3	27	17,55	30	19,5		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,8	0,68	1	0,85	1,5	1,27		
Uhorky sterilizované	kg	1,2	1,08	1,5	1,35	1,8	1,62	2	1,8		
Hrášok	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9	1,2	1,2		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Ocot	l	0,1	0,1	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Olej olivový	kg	0,15	0,15	0,25	0,25	0,35	0,35	0,45	0,45		
Jablká	kg	1,5	0,97	1,7	1,1	2	1,3	2,5	1,62		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Horčica	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		
Koreňová zelenina	kg	1,5	1,2	2,5	2	3	2,4	3,5	2,8		

Alergény: 9 - Zeler, 10 - Horčica

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	160	200	240	280	
Hmotnosť spolu:	160	200	240	280	

Technologický postup:

Umyté, v šupke uvarené zemiaky necháme vychladnúť, očistíme a pokrájame na malé kocky. Očistenú pokrájanú cibuľu zaparíme vriacou vodou. Uhorky bez nálevu, očistené jablká, zvlášť očistenú, uvarenú koreňovú zeleninu pokrájame na drobné kocky a pridáme spolu so sterilizovaným hráškom bez nálevu do zemiakov. Osolíme, okoreníme, zriedime s vývarom z uvarenej zeleniny, pridáme olej, dochutíme horčicou, cukrom, octom a zľahka premiešame.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	150	629	2,89	0,00	1,8	27,9	35,4		1,50					23,7	4,60
B:	202	847	3,87	0,00	3,0	36,6	50,3		2,10					32,3	6,10
C:	251	1052	4,72	0,00	4,0	44,8	60,0		2,50					38,9	7,40
D:	295	1235	5,51	0,00	5,2	51,8	70,8		2,90					44,8	8,60

17.027 - Zemiaky opekané s cibuľou

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Zemiaky IX - XI	kg	19	15,2	24	19,2	32	25,6	37	29,6		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05		
Olej	kg	0,3	0,3	0,6	0,6	0,65	0,65	0,75	0,75		
Cibuľa	kg	0,6	0,51	0,8	0,68	1	0,85	1,2	1,02		

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	120	160	220	250	
Hmotnosť spolu:	120	160	220	250	

Technologický postup:

Očistené, umyté zemiaky pokrájame na štvrtky a dáme variť do vriacej osolenej vody. Pridáme rascu a uvaríme do polomäkka. Očistenú, na drobno pokrúpanú cibuľu opražíme na oleji, pridáme predvarené zemiaky, posolíme a za občasného premiešania opečieme.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	180	754	3,13	0,00	3,2	31,8	30,9		1,70					23,9	5,00
B:	248	1036	3,97	0,00	6,3	40,3	40,1		2,10					30,2	6,40
C:	317	1326	5,28	0,00	6,9	53,7	52,3		2,80					40,3	8,50
D:	367	1536	6,13	0,00	8,0	62,2	61,1		3,30					46,6	9,90

17.028 - Zemiaky opekané s cibuľou I.

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Zemiaky XII - II	kg	25	17,5	30	21	40	28	45	31,5		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05		
Olej	kg	0,3	0,3	0,6	0,6	0,65	0,65	0,75	0,75		
Cibuľa	kg	0,6	0,51	0,8	0,68	1	0,85	1,2	1,02		

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	120	160	220	250	
Hmotnosť spolu:	120	160	220	250	

Technologický postup:

Očistené, umyté zemiaky pokrájame na štvrtky a dáme variť do vriacej osolenej vody. Pridáme rascu a uvaríme do polomäkka. Očistenú, na drobno pokrúpanú cibuľu opražíme na oleji, pridáme predvarené zemiaky, posolíme a za občasného premiešania opečieme.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	182	762	3,17	0,00	3,2	32,2	31,2		1,70					24,2	5,10
B:	248	1038	3,98	0,00	6,3	40,4	40,2		2,10					30,3	6,40
C:	320	1338	5,34	0,00	6,9	54,3	52,8		2,80					40,7	8,60
D:	365	1528	6,09	0,00	8,0	61,8	60,7		3,20					46,3	9,80

17.029 - Zemiaky opekané s cibuľou II.

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Zemiaky III - VI	kg	23	19,95	30	19,5	38	24,8	45	29,95		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05		
Olej	kg	0,3	0,3	0,6	0,6	0,65	0,65	0,75	0,75		
Cibuľa	kg	0,6	0,51	0,8	0,68	1	0,85	1,2	1,02		

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	120	150	210	260	
Hmotnosť spolu:	120	150	210	260	

Technologický postup:

Umyté zemiaky uvaríme v šupke, necháme vychladnúť a očistíme. Potom ich pokrájame na plátky. Očistenú na drobno pokrájanú cibuľu opražíme na oleji, pridáme zemiaky, soľ, rasca, premiešame a opečieme.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	180	754	3,13	0,00	3,2	31,8	29,5		1,60					19,2	5,00
B:	248	1036	3,97	0,00	6,3	40,3	38,3		2,00					24,3	6,40
C:	309	1293	5,12	0,00	6,9	52,0	48,6		2,60					31,4	8,30
D:	367	1536	6,13	0,00	8,0	62,2	58,4		3,10					37,5	9,90

17.032 - Zemiaky opekané II.

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Zemiaky III - VI	kg	24	15,6	29	18,85	35	23,4	45	29,25		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02		
Olej	kg	0,3	0,3	0,6	0,6	0,65	0,65	0,75	0,75		

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	120	150	200	250	
Hmotnosť spolu:	120	150	200	250	

Technologický postup:

Umyté zemiaky uvaríme v šupke, necháme vychladnúť a očistíme. Vychladnuté pokrájame na hranolky alebo plátky. Dáme do pekáča, v ktorom rozpustíme olej, posolíme, posypeme rascou a za občasného premiešania opekáme v rúre.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	201	842	3,22	0,00	3,2	36,0	33,5		1,70					34,7	5,20
B:	275	1149	3,87	0,00	6,3	45,6	44,7		2,10					44,8	6,20
C:	343	1435	5,15	0,00	6,9	58,4	54,9		2,80					57,2	8,30
D:	400	1673	6,11	0,00	7,9	66,4	62,1		3,30					63,2	9,80

17.036 - Zemiaky varené s maslom

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Zemiaky IX - XI	kg	19	15,2	23	18,4	32	25,6	37	29,6		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,05	0,05		
Petržlenová vňať	kg	0,05	0,03	0,05	0,03	0,1	0,07	0,1	0,07		
Maslo	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	120	150	200	250	
Hmotnosť spolu:	120	150	200	250	

Technologický postup:

Očistené, umyté zemiaky dáme variť do vriacej osolenej vody. Pridáme rascu a uvaríme do mäkka. Uvarené zemiaky scedíme. Pri podávaní polievame maslom a očistenou, posekanou petržlenovou vňaťou alebo pažítkou. Podávame ako prílohu.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	170	711	3,09	0,00	2,3	31,4	28,8		1,60					23,9	4,90
B:	206	861	3,74	0,00	2,8	38,0	35,8		1,90					28,8	6,00
C:	277	1161	5,19	0,00	2,9	52,9	49,0		2,70					40,6	8,30
D:	326	1364	6,04	0,00	3,8	61,3	57,1		3,10					46,7	9,70

17.037 - Zemiaky varené s maslom I.

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Zemiaky XII - II	kg	22	15,4	26	18,2	37	25,9	42	29,4		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,05	0,05		
Petržlenová vňať	kg	0,05	0,03	0,05	0,03	0,1	0,07	0,1	0,07		
Maslo	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	120	150	200	250	
Hmotnosť spolu:	120	150	200	250	

Technologický postup:

Očistené, umyté zemiaky dáme variť do vriacej osolenej vody. Pridáme rascu a uvaríme do mäkka. Uvarené zemiaky scedíme a zalejeme maslom a posypeme očistenou, posekanou petržlenovou vňaťou alebo pažítkou. Podávame ako prílohu.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	172	719	3,13	0,00	2,3	31,8	29,2		1,60					24,2	5,00
B:	204	853	3,70	0,00	2,8	37,6	35,4		1,90					28,5	5,90
C:	281	1174	5,25	0,00	2,9	53,5	49,5		2,70					41,0	8,40
D:	324	1356	6,00	0,00	3,8	60,9	56,7		3,00					46,4	9,60

17.038 - Zemiaky varené s maslom II.

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Zemiaky III - VI	kg	24	15,6	29	18,75	39,5	25,7	45	29,25		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,05	0,05		
Petržlenová vňať	kg	0,05	0,03	0,05	0,03	0,1	0,07	0,1	0,07		
Maslo	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	120	150	200	250	
Hmotnosť spolu:	120	150	200	250	

Technologický postup:

Očistené, umyté zemiaky dáme variť do vriacej osolenej vody. Pridáme rascu a uvaríme do mäkka. Uvarené zemiaky scedíme a zalejeme maslom a posypeme očistenou, posekanou petržlenovou vňaťou alebo pažítkou. Podávame ako prílohu.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	174	728	3,17	0,00	2,3	32,2	29,5		1,60					24,5	5,00
B:	209	876	3,81	0,00	2,8	38,8	36,4		1,90					29,3	6,10
C:	278	1165	5,21	0,00	2,9	53,1	49,2		2,70					40,7	8,30
D:	322	1349	5,97	0,00	3,8	60,6	56,5		3,00					46,2	9,50

17.039 - Batáty varené s maslom

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Batáty	kg	21	16,8	26	20,8	30	24	36	28,8		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Petržlenová vňať	kg	0,05	0,04	0,05	0,04	0,1	0,07	0,15	0,11		
Maslo	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	110	140	170	210	
Hmotnosť spolu:	110	140	170	210	

Technologický postup:

Zemiaky - batáty očistíme, umyjeme dáme variť do vriacej vody, ktorú sme ochutili soľou a rascou. Uvarené batáty scedíme, polejeme rozpusteným maslom a posypeme umytou, na jemno posekanou petržlenovou vňaťou alebo čerstvou pažitkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	163	681	2,80	0,00	2,1	27,2	21,2		1,30					18,7	3,90
B:	200	836	3,40	0,00	2,6	32,1	28,0		1,40					22,2	4,90
C:	236	987	4,40	0,00	3,1	41,9	39,9		1,60					32,1	5,80
D:	268	1120	5,20	0,00	3,6	52,0	45,9		1,90					38,9	7,10

17.040 - Batáty varené

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Batáty	kg	21	16,8	26	20,8	30	24	36	28,8		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Petržlenová vňať	kg	0,05	0,04	0,05	0,04	0,1	0,07	0,15	0,11		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	110	140	170	210	
Hmotnosť spolu:	110	140	170	210	

Technologický postup:

Zemiaky - batáty očistíme, umyjeme, dáme variť do vriacej vody, ktorú sme ochutíli soľou a rascou. Uvarené batáty scedíme, posypeme umytou, na jemno posekanou petržlenovou vňaťou alebo čerstvou pažitkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	144	601	2,50	0,00	0,1	27,2	21,2		1,30					18,7	3,90
B:	176	736	3,10	0,00	0,2	32,1	28,0		1,40					22,2	4,90
C:	212	887	4,00	0,00	0,3	41,9	39,9		1,60					32,1	5,80
D:	249	1041	4,90	0,00	0,4	52,0	45,9		1,90					38,9	7,10

17.043 - Zemiaky varené - nové s maslom

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Zemiaky nové	kg	19	15,2	24	19,2	32	25,6	37	29,6		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03		
Petržlenová vňať	kg	0,05	0,03	0,05	0,03	0,1	0,07	0,1	0,07		
Maslo	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

	120	150	200	250	
Hmotnosť spolu:	120	150	200	250	

Technologický postup:

Očistené, umyté zemiaky dáme variť do vriacej osolenej vody. Pridáme rascu a uvaríme domäkka. Uvarené zemiaky scedíme, zalejeme roztopeným maslom a posypeme očistenou, posekanou petržlenovou vňaťou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	158	659	3,09	0,00	2,4	30,0	19,8		1,40					28,7	0,90
B:	198	829	3,90	0,00	2,9	38,0	25,7		1,70					36,1	1,20
C:	264	1104	5,20	0,00	3,8	50,6	34,0		2,30					48,7	1,60
D:	308	1290	6,03	0,00	4,8	58,6	39,6		2,70					56,1	1,90

17.044 - Fazuľka dusená

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Fazuľka sterilizovaná	kg	8	8	10	10	12	12	15	15		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Olej	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,4	0,4	0,5	0,5		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Maslo	kg	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	90	110	130	160	
Hmotnosť spolu:	90	110	130	160	

Technologický postup:

Sterilizovanú fazuľku (bez nálevu, alebo mrazenú) scedíme a krátko podusíme na oleji. Podlejeme malým množstvom vody, osolíme, zahustíme múkou opraženou nasucho, ktorú rozriedime vodou. Povaríme a zjemníme maslom. Podávame ako prílohu k mäsu.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	76	318	4,15	0,00	4,2	2,5	44,1		1,70					4,3	6,00
B:	97	407	5,24	0,00	5,4	3,5	55,8		2,20					5,4	7,50
C:	114	477	6,32	0,00	6,0	4,5	66,6		2,60					6,5	9,00
D:	145	605	7,91	0,00	7,6	5,6	83,8		3,20					8,1	11,20

17.045 - Ryža pohánková

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Pohánková ryža	kg	5	5	6,8	6,8	7,8	7,8	8,8	8,8		
Olej	kg	0,35	0,35	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Voda	l	7,5	7,5	10,2	10,2	11,7	11,7	13,2	13,2		

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	110	150	170	190	
Hmotnosť spolu:	110	150	170	190	

Technologický postup:

Pohánkovú ryžu preberieme, umyjeme a scedíme. Zalejeme vriacou vodou, pridáme olej, soľ, prikryjeme a varíme alebo dusíme v rúre 30 minút.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	226	946	5,00	0,00	5,4	37,9	5,9		0,00					0,0	2,00
B:	310	1295	6,80	0,00	7,6	51,5	7,8		0,00					0,0	2,70
C:	357	1494	7,81	0,00	9,0	59,1	8,7		0,00					0,0	3,10
D:	405	1694	8,81	0,00	10,3	66,7	10,5		0,00					0,0	3,50

17.046 - Bulgur

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bulgur	kg	4	4	5	5	6	6	7	7		
Voda	l	9	9	11,5	11,5	13	13	15	15		
Maslo	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Ochucovadlo zeleninové	kg			0,05	0,05	0,1	0,1	0,15	0,15		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,08	0,08		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	110	140	160	190	
Hmotnosť spolu:	110	140	160	190	

Technologický postup:

Bulgur celý zalejeme predpísaným množstvom vody, dochutíme ochucovadlom a soľou. Prikryjeme a pečieme v rúre 30 - 40 minút pri teplote 180°C. Po upečení premiešame vidličkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	155	648	5,24	0,00	3,7	25,7	0,9		0,50					4,0	5,90
B:	200	837	6,62	0,00	4,7	32,5	1,3		0,90					6,0	7,70
C:	232	969	7,59	0,00	5,4	37,2	1,8		1,40					7,0	10,00
D:	278	1165	9,05	0,00	6,9	44,4	2,3		1,95					9,0	11,80

17.047 - Halušky zemiakové

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Zmes na zemiakové cesto	kg			6,2	6,2	7	7	8,5	8,5		
Voda	l			6,8	6,8	7,65	7,65	9,3	9,3		
Masť	kg			0,35	0,35	0,45	0,45	0,55	0,55		
Soľ	kg			0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		160	180	220	
Hmotnosť spolu:		160	180	220	

Technologický postup:

Vynormované množstvo studenej vody rozmiešame so zmesou zemiakových halušiek v prášku na cesto, ktoré necháme asi 5 minút odstáť. Cesto pretlačíme cez sito do vriacej osolenej vody. Uvaríme. Uvarené halušky scedíme, necháme odkvapkať, prelejeme masťou. Podávame ako prílohu.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:															
B:	236	989	5,50	0,00	4,6	38,7	6,5		0,90					11,2	1,90
C:	282	1181	6,00	0,00	6,0	43,7	8,3		1,20					13,9	2,50
D:	319	1336	7,40	0,00	7,3	50,1	9,7		2,00					17,2	3,20

17.048 - Kyslá kapusta dusená

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kapusta kyslá	kg	9	9	12	12	14,5	14,5	17,5	17,5		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,4	0,34	0,5	0,43	0,6	0,51		
Cukor kryštálový	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,4	0,4	0,4	0,4		
Olej	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,5	0,5	0,65	0,65		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Múka hrubá	kg	0,15	0,15	0,25	0,25	0,35	0,35	0,45	0,45		

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	90	120	155	185	
Hmotnosť spolu:	90	120	155	185	

Technologický postup:

Cibuľu očistíme, opražíme na oleji, pridáme rascu, pokrájanú kapustu bez nálevu a dusíme do mäkka. Dochutíme soľou a cukrom. Zaprášime hrubou múkou, pridáme vodu a necháme ešte 15 - 20 minút povariť.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	88	369	1,44	0,00	3,6	9,9	49,9		0,60					39,7	2,70
B:	120	501	1,93	0,00	4,8	13,9	65,8		0,80					51,3	3,80
C:	144	601	2,32	0,00	5,8	15,5	79,5		1,00					62,3	4,50
D:	172	719	2,80	0,00	7,0	19,3	96,2		1,20					75,2	5,60

17.049 - Hrášok dusený s mrkvou

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Maslo	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Mrkva	kg	4	3,2	5	4	6	4,8	8	6,4		
Hrášok sterilizovaný	kg	3	3	5	5	6	6	7	7		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	50	80	100	130	
Hmotnosť spolu:	50	80	100	130	

Technologický postup:

Mrkvu umyjeme, očistíme, pokrájame na kocky, opražíme na časti masla, mierne podlejeme vodou a dusíme. Pridáme sterilizovaný hrášok, soľ, podusíme, zjemníme zvyšným maslom a dochutíme petržlenovou vňaťou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	53	221	1,77	0,00	2,2	5,5	26,0		0,80					6,2	1,80
B:	74	309	2,80	0,00	2,7	8,2	35,5		1,10					8,8	2,60
C:	92	383	3,35	0,00	3,6	9,9	42,4		1,40					10,3	3,10
D:	112	470	4,00	0,00	4,5	12,1	53,2		1,70					12,9	3,90

17.050 - Kapusta hlávková dusená

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kapusta hlávková biela	kg	11	8,8	13	10,4	16	12,8	19	15,2		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Olej	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Múka hladká	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,6	0,51	0,7	0,59	1	0,85		
Cukor kryštálový	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4		
Ocot	l	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35	0,45	0,45		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	110	130	160	190	
Hmotnosť spolu:	110	130	160	190	

Technologický postup:

Očistenú pokrúpanú cibuľu speníme na oleji, pridáme cukor a necháme skaramelizovať. Pridáme očistenú, na rezance pokrúpanú kapustu, soľ, rasca, podlejeme malým množstvom vriacej vody a dusíme do mäkka. Kapustu poprášime múkou, dochutíme octom, soľou, cukrom a podusíme.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	63	265	1,44	0,00	2,2	8,1	44,7		0,50					8,5	2,40
B:	84	351	1,73	0,00	3,2	10,4	53,2		0,60					10,0	2,90
C:	109	455	2,18	0,00	4,4	13,4	66,0		0,80					12,4	3,50
D:	139	583	2,65	0,00	6,4	15,6	79,4		0,90					14,7	4,20

17.052 - Zemiakové knedle

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Zemiaky	kg	10	8	13	10,4	16	12,8	19	15,2		
Múka hrubá	kg	3	3	4	4	4,9	4,9	5,8	5,8		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,09	0,09	0,12	0,12		
Krupica	kg	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4		
Olej	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Vajcia	kg	8	0,4	10	0,5	12	0,6	14	0,7		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	110	140	160	180	
Hmotnosť spolu:	110	140	160	180	

Technologický postup:

Umyté, uvarené zemiaky v šupke očistíme, prelisujeme, zasypeme krupicou a múkou, pridáme vajcia, soľ a vypracujeme cesto. Z cesta tvoríme knedle veľkosti asi 20 cm, v priemere 6 cm. Knedle dáme variť do osolenej vriacej vody. Po 10 minútach knedle obrátíme a varíme ešte 10 až 15 minút. Uvarené knedle pomastíme, necháme niekoľko minút chladnúť a krájame na plátky. V každej skupine je určené 0,25 kg múky na pomúčenie pracovnej dosky.

Podávame ako prílohu.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	200	838	6,00	0,00	2,0	43,0	17,4		1,20					15,6	1,20
B:	260	1089	7,80	0,00	2,6	55,0	22,5		1,50					19,8	1,50
C:	312	1306	9,40	0,00	3,1	66,0	27,0		1,80					23,7	1,80
D:	374	1566	11,20	0,00	3,7	79,0	32,4		2,10					28,2	2,10

17.053 - Kyslá kapusta dusená s jablkom

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kapusta kyslá	kg	10	10	12	12	13	13	16	16		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Olej	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Zemiaky	kg	1,5	1,2	2,5	2	3	2,4	4	3,2		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,7	0,59	0,8	0,68	1,2	1,02		
Rasca	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1		
Cukor kryštálový	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Jablká	kg	1	0,65	1,5	0,97	2	1,3	2	1,3		

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	110	130	160	200	
Hmotnosť spolu:	110	130	160	200	

Technologický postup:

Na oleji speníme očistenú, na drobno pokrúpanú cibuľu, pridáme pokrúpanú kyslú kapustu bez nálevu, soľ, rascu, podlejeme vriacou vodou a dusíme do mäkka. Kapustu zahustíme umytými, očistenými, postrúhanými zemiakmi a jablkami. Dochutíme soľou, cukrom a povaríme.

Podávame k pečenému mäsu so zemiakmi alebo knedľou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	71	299	1,42	0,00	2,4	9,3	57,0		0,70					34,8	2,90
B:	100	420	1,85	0,00	4,0	13,3	59,9		0,90					42,7	3,70
C:	122	510	2,08	0,00	4,9	16,0	77,2		1,00					16,7	4,20
D:	157	656	2,64	0,00	6,3	20,3	95,8		1,20					57,9	5,20

17.054 - Pečená zelenina

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Cvikla	kg	2,5	2	4	3,2	5	4	7	5,6		
Mrkva	kg	2,5	2	3	2,4	4	3,2	5	4		
Petržlen	kg	1	0,8	1,5	1,2	2	1,6	2,5	2		
Olivový olej	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Bylinková zmes - rozmarín, oregano, bazalka	kg	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11	0,2	0,15		
Soľ	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05		

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	35	45	55	75	
Hmotnosť spolu:	35	45	55	75	

Technologický postup:

Zeleninu umyjeme, očistíme, pokrájame na plátky, vložíme do vymasteného pekáča, osolíme, polejeme olejom a dáme piecť do vyhriatej rúry na 175°C asi na 30 minút. Pred ukončením pečenia posypeme bylinkami (rozmarín, oregano, bazalka).

Podávame ako prílohu k mäsu.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	24	99	0,72	0,00	0,1	4,2	20,8		0,70					8,6	1,50
B:	34	142	1,05	0,00	0,1	6,0	29,1		1,00					12,8	2,10
C:	44	183	1,36	0,00	0,2	7,7	37,9		1,20					16,8	2,80
D:	58	242	1,80	0,00	0,2	10,2	49,2		1,60					21,7	3,60

17.055 - Fazuľové struky s paradajkami

Katégória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Fazuľka sterilizovaná	kg	7,5	7,5	9	9	10	10	12	12		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,4	0,34	0,5	0,43	0,7	0,6		
Olej s príchuťou masla	kg	0,25	0,25	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Paradajky	kg	2,5	2,25	3	2,7	4	3,6	5	4,5		
Cesnak	kg	0,08	0,07	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,12	0,2	0,15		

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	90	120	130	150	
Hmotnosť spolu:	90	120	130	150	

Technologický postup:

Na oleji opečieme očistenú, na drobno pokrújanú cibuľu, očistený, prelisovaný cesnak, pridáme fazuľové struky (bez nálevu, alebo mrazené), očistené, umyté, pokrújané paradajky, soľ, mleté čierne korenie a udusíme. Dochutíme umytou, na drobno posekanou petržlenovou vňaťou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	76	318	1,33	0,00	4,7	6,9	36,3		0,40					7,3	0,50
B:	101	421	1,61	0,00	6,7	8,3	44,1		0,40					8,6	0,70
C:	119	498	1,88	0,00	8,0	9,6	52,1		0,70					11,8	0,90
D:	144	604	2,31	0,00	9,6	11,8	63,7		0,80					14,8	1,10

17.056 - Ryža dusená s hrachom a bazalkou

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Ryža	kg	3,5	3,5	5	5	6	6	7	7		
Hrach žltý	kg	1	1	1,3	1,3	1,5	1,5	2	2		
Olej	kg	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15	0,2	0,2		
Pór	kg	1	0,8	1,5	1,2	1,7	1,4	2	1,6		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,05	0,04	0,07	0,06	0,1	0,09		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08		
Ochucovadlo	kg			0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05		

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	100	140	160	185	
Hmotnosť spolu:	100	140	160	185	

Technologický postup:

Ryžu preberieme, umyjeme, scedíme. Hrach namočíme a uvaríme zvlášť do mäkka. Na oleji podusíme očistený, pokrájaný pór, očistený prelisovaný cesnak, vložíme ryžu, zalejeme vriacou vodou, osolíme, ochutíme ochucovadlom a uvaríme. K uvarenej ryži pridáme uvarený hrach a umytú, očistenú, posekanú petržlenovú vňať. Spolu dobre premiešame.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	176	738	4,92	0,00	1,4	34,4	18,0		1,20					2,3	2,20
B:	246	1029	6,76	0,00	1,7	48,6	25,8		1,70					3,6	2,90
C:	293	1228	7,98	0,00	2,2	57,9	30,6		2,00					4,2	3,40
D:	354	1482	9,90	0,00	2,8	69,1	37,4		2,40					5,0	4,30

17.060 - Cisárska zeleninová príloha

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Miešaná mrazená zelenina	kg	17	16,15	20	19	25	23,5	30	28,5		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07	0,08	0,08		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Maslo	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Korenie na grilovanú zeleninu	kg			0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	140	165	195	230	
Hmotnosť spolu:	140	165	195	230	

Technologický postup:

Mrazenú zeleninu blanšírujeme cca 5 minút, scedíme a uložíme na pekáč. Ochutíme soľou, korením na grilovanú zeleninu, polejeme olivovým olejom a rozpusteným maslom, premiešame a pečieme pri teplote 180°C 10 - 15 minút. Pečenú zeleninu môžeme použiť kombinovanú s inou prílohou alebo ako samostatnú prílohu.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	125	521	4,70	0,00	20,1	6,4	8,3		0,50					35,2	2,00
B:	103	432	4,50	0,00	23,2	7,9	9,2		0,60					41,3	2,20
C:	130	546	4,90	0,00	26,3	8,2	10,7		0,70					44,2	2,40
D:	149	625	5,80	0,00	29,1	10,5	12,2		1,05					48,3	2,80

17.061 - Kráľovská zeleninová príloha s baklažánom

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Baklažán	kg	4	3,6	5	4,5	6	0,4	8,4	7,56		
Cuketa	kg	4	3,6	6	5,4	7	6,3	9	8,7		
Paradajky	kg	5	4,5	6	5,4	8	7,2	10	9		
Paprika kalifornská farebná	kg	4	3	6	4,5	8	6	10	7		
Pór	kg	0,1	0,07	0,15	0,13	0,2	0,15	0,35	0,3		
Kukurica mrazená	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1		
Šampiňóny čerstvé	kg	1,2	1,08	1,5	1,35	1,8	1,6	2,1	1,9		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,15	0,11	0,2	0,15	0,4	0,3		
Zemiaky	kg	3	2,1	4	3	5	3,5	6,3	4,6		
Bazalka	kg	0,06	0,04	0,1	0,08	0,15	0,11	0,2	0,15		
Rasca mletá	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Korenie na grilovanú zeleninu	kg			0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3		
Soľ	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05		
Provencálske bylinky	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Olivový olej	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	240	300	
Hmotnosť spolu:	180	200	240	300	

Technologický postup:

Baklažán, cuketu, papriku a šampiňóny umyjeme, očistíme, odstránime stopky (nelúpeme) a pokrájame na kocky, pridáme umyté, olúpané a na štvorce pokrájané zemiaky. Pridáme soľ, mletú rascu, korenie na grilovanú zeleninu, olivový olej a dôkladne premiešame. Dáme na plech a pečieme pri teplote 180°C cca 20 minút. Po 20 minútach pečenia pridáme umyté, na štvorce pokrájané paradajky (zbavené semien a šťavy), na kolieska pokrájaný pór, provencálske bylinky, zjemníme maslom a pečieme ďalších 15 minút. Upečenú zeleninu posypeme nakrájanou petržlenovou vňaťou. Podávame ako prílohu k rôznym druhom mäsa a ryby.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	92	387	2,98	0,00	2,3	12,9	58,2		2,00					104,4	5,60
B:	102	426	3,26	0,00	2,5	14,8	60,1		2,20					116,0	5,80
C:	125	521	3,81	0,00	2,8	17,6	67,4		2,90					139,1	6,20
D:	156	654	4,89	0,00	3,6	22,3	84,3		3,80					175,1	7,70

17.063 - Zelenina miešaná na anglický spôsob

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Koreňová zelenina	kg	9	7,2	11,5	9,2	12	9,6	13	10,4		
Karfiol	kg	2	1,6	2,5	2	2,5	2	3	2,4		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,7	0,7	1	1	1,5	1,5	2	2		
Kukurica sterilizovaná	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,7	0,7		
Pór	kg	0,9	0,72	1,4	1,12	1,7	1,44	1,9	1,52		
Olej	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2		
Maslo	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,45	0,45	0,65	0,65		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Ochucovadlo	kg			0,03	0,03	0,05	0,05	0,1	0,1		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11		

Alergény: 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	110	140	160	180	
Hmotnosť spolu:	110	140	160	180	

Technologický postup:

Koreňovú zeleninu a pór umyjeme, očistíme a pokrájame na kocky alebo rezance a dáme na olej. Pridáme soľ, podlejeme malým množstvom vody a dusíme do mäkka. Osobitne uvaríme v osolenej vode očistený a na ružičky rozobratý karfiol a spolu so sterilizovaným hráškom bez nálevu a kukuricou bez nálevu pridáme k zelenine a podusíme. Dochutíme soľou, zjemníme čerstvým maslom, umytou, posekanou petržlenovou vňaťou a ochucovadlom.

Podávame so zemiakmi a rôzne upraveným mäsom.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	78	328	2,16	0,00	3,8	7,4	63,5		1,50					30,6	3,20
B:	106	442	2,87	0,00	5,2	9,8	83,4		2,00					39,5	4,20
C:	125	523	3,43	0,00	6,2	11,6	96,4		2,40					45,1	4,80
D:	147	613	3,85	0,00	7,9	12,7	101,0		2,50					47,8	5,10

17.065 - Šošovicové ragú

Katégória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Olej	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Šošovica	kg	2	2	2,5	2,5	3,2	3,2	4	4		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1,5	1,28	2	1,7		
Paradajkový pretlak	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,3	1,3		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4	0,45	0,45		
Ochucovadlo	kg			0,05	0,05	0,05	0,05	0,1	0,1		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Korenie nové	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06		
Cukor kryštalový	kg	0,05	0,05	0,05	0,05	0,1	0,1	0,1	0,1		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	90	120	150	180	
Hmotnosť spolu:	90	120	150	180	

Technologický postup:

Šošovicu preberieme, umyjeme a uvaríme spolu s koreninami do mäkka. Cibuľu očistíme, nakrájame a opražíme na oleji. Pridáme paradajkový pretlak, uvarenú šošovicu, dolejeme vodou, zahustíme múkou opraženou na sucho. Zjemníme cukrom a varíme 20 minút. Ragú je hustej konzistencie. Šošovicové ragú podávame s pečeným kuracím stehnom, pečeným mäsom, sekanou a karbonátkom.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	107	448	5,28	0,00	2,3	14,8	19,3		2,20					2,5	2,60
B:	138	579	6,60	0,00	3,4	18,5	24,3		2,80					3,2	3,30
C:	181	757	8,49	0,00	4,5	24,3	31,7		3,60					4,2	4,20
D:	225	940	10,58	0,00	5,6	30,0	39,9		4,50					5,5	5,30

17.066 - Ratatouille

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Baklažán	kg	3	2,55	4	2,8	5	4,25	6	5,1		
Cibuľa	kg	1,2	1,02	1,5	1,28	2	1,85	2,5	2,17		
Šampiňóny čerstvé	kg	0,6	0,5	1	0,85	1,5	1,28	2	1,7		
Paprika kalifornská farebná	kg	1,5	1,13	2	1,5	2,5	1,68	3	2,25		
Paradajky	kg	1,5	1,35	2	1,8	2,5	2,25	3	2,7		
Cuketa	kg	2,5	2	3	2,55	4	3,4	5	4,25		
Cesnak	kg	0,08	0,07	0,09	0,08	0,1	0,09	0,12	0,1		
Olej	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06		
Korenie provensálske	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	80	100	120	150	
Hmotnosť spolu:	80	100	120	150	

Technologický postup:

Cuketu, baklažán a šampiňóny očistíme a pokrájame na kocky. Paradajky očistíme, olúpeme a lyžičkou z nich vyberieme semienka a dužinu pokrájame na kocky. Papriku očistíme, pokrájame na pásiky. Cibuľu očistíme, pokrájame, opražíme na oleji, pridáme pripravenú zeleninu. Opražíme a za občasného miešania dusíme asi 10 minút. Primiešame bylinky, prelisovaný cesnak a dusíme, aby sa šťava zredukovala. Jedlo musí mať hustejšiu konzistenciu.

Podáva sa ako príloha k mäsu.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	216	904	0,88	0,00	2,5	2,9	15,6		0,60					25,2	1,00
B:	260	1086	1,19	0,00	3,0	3,8	20,2		0,80					33,2	1,30
C:	303	1266	1,58	0,00	3,5	4,9	26,5		1,10					39,3	1,70
D:	346	1448	1,99	0,00	4,0	6,1	32,5		1,40					51,0	2,20

17.067 - Pečené zemiaky s medvedím cesnakom

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Zemiaky	kg	22	15,4	28	19,6	34	23,8	40	28		
Medvedí cesnak	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Masť	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05		

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	120	140	180	220	
Hmotnosť spolu:	120	140	180	220	

Technologický postup:

Očistené, umyté zemiaky pokrájame na štvrtky, vložíme do vymasteného pekáča, pomastíme masťou, osolíme, pridáme medvedí cesnak, premiešame a pečieme pri teplote 200°C do zlatista.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	166	693	3,09	0,00	2,3	30,3	18,7		1,70					29,6	4,90
B:	210	880	3,93	0,00	2,9	38,6	23,9		2,10					37,6	6,30
C:	255	1068	4,78	0,00	3,5	46,9	28,8		2,60					45,7	7,60
D:	304	1273	5,62	0,00	4,5	55,2	34,0		3,00					53,7	9,00

17.068 - Farebné zemiaky

Katégória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Zemiaky	kg	22	15,4	28	19,6	34	23,8	40	28		
Špenát mrazený	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1		
Cvikla	kg	0,8	0,64	1	0,8	1	0,8	1,2	0,96		
Maslo	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Syr tvrdý	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4		
Korenie biele mleté	kg					0,01	0,01	0,01	0,01		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	130	160	200	240	
Hmotnosť spolu:	130	160	200	240	

Technologický postup:

Očistené, umyté zemiaky uvaríme v slanej vode s rascou. Medzitým uvaríme cviklu, ktorú očistíme a postrúhame. Špenát podusíme na masle, dochutíme cesnakom a korením. Tvrdý syr nastrúhame. Uvarené zemiaky roztláčime a rozdelíme na tri časti. Do jednej primiešame pripravenú cviklu, do druhej udusený špenát a do tretej postrúhaný syr. Na tanieri servírujeme tri rôzne kôpky zemiakov.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	175	731	3,83	0,00	2,5	31,2	46,6		1,90					30,9	5,20
B:	223	935	5,00	0,00	3,3	39,7	64,5		2,40					39,3	6,70
C:	268	1122	5,88	0,00	3,8	48,1	71,5		2,90					47,5	8,00
D:	317	1328	7,05	0,00	4,6	56,6	89,3		3,40					56,0	9,50

17.069 - Maruškine zemiaky *

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Zemiaky	kg	20	14	26	18,2	32	23,4	38	26,6		
Kapusta kyslá	kg	2	2	3	3	4	4	5	5		
Slanina údená bez kože	kg			0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Cibuľa	kg	0,4	0,34	0,7	0,6	0,8	0,68	1	0,85		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05		
Olej	kg	0,2	0,2								
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07		

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	130	170	210	250	
Hmotnosť spolu:	130	170	210	250	

Technologický postup:

Očistené, umyté zemiaky uvaríme v slanej vode. K polouvereným zemiakom pridáme kyslú kapustu bez nálevu a uvaríme domäkka.

Slaninu pokrájame na kocky, opražíme, pridáme očistenú, nadrobno pokrájanú cibuľu, opražíme, pridáme červenú mletú papriku, pridáme do uvarených zemiakov a premiešame.

Jedlo je vhodné ako príloha k pečenému mäsu.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	159	666	3,09	0,00	2,4	28,6	29,3		1,60					29,8	5,00
B:	219	915	4,61	0,00	4,0	37,5	41,4		2,10					39,5	6,60
C:	283	1183	5,96	0,00	5,3	48,2	53,3		2,80					50,9	8,50
D:	328	1372	6,93	0,00	6,5	55,0	63,4		3,20					58,5	9,80

17.070 - Cuketa dusená s batátmi

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Cuketa	kg	10	7	14	9,8	18	12,6	22	15,4		
Batáty	kg	10	8	14	11,8	18	14,4	22	17,6		
Pór	kg	1	0,8	1,2	0,96	1,5	1,2	2	1,6		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,12	0,11	0,15	0,12	0,15	0,12		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05		
Maslo	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	120	160	200	250	
Hmotnosť spolu:	120	160	200	250	

Technologický postup:

Na masle opražíme očistený prelisovaný cesnak, očistený, pokrájaný pór, očistenú pokrájanú cuketu a očistené, na kocky pokrájané batáty. Dochutíme soľou a chvíľku spolu opražíme. Podlejeme malým množstvom vody. Dusíme 15 minút. Po udusení roztláčime a tým získame husté pyré s malými kúskami. Nemixujeme.

Pyré sa podáva ako omáčka na cestoviny, ktoré posypeme strúhaným syrom alebo ako omáčka k dusenej ryži a kuraciemu mäsu na prírodno.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	111	463	2,55	0,00	2,0	18,8	29,4		1,30					13,7	3,40
B:	161	675	3,63	0,00	2,9	27,4	39,7		1,80					18,8	4,90
C:	201	840	4,53	0,00	3,9	33,6	50,6		2,30					24,0	6,00
D:	246	1031	5,55	0,00	4,8	41,1	62,9		2,80					29,7	7,40

17.071 - Pečené zemiaky s maslom (znížená norma)

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Zemiaky	kg	12	8,4	17	11,9	22	15,4	29	20,3		
Maslo	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9	1,2	1,2		
Soľ	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	60	90	110	150	
Hmotnosť spolu:	60	90	110	150	

Technologický postup:

Zemiaky preberieme a dobre umyjeme kefkou a dáme piecť do horúcej rúry. Upečené zemiaky ešte za horúca po stranách zatlačíme, tak aby na povrchu praskli. Osolíme a do vzniknutej praskliny dáme kúsok masla.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	117	492	1,72	0,00	4,3	16,6	11,3		0,90					16,1	2,70
B:	166	694	2,43	0,00	6,0	23,5	16,0		1,30					22,9	3,80
C:	214	896	3,14	0,00	7,7	30,4	20,8		1,70					29,6	4,90
D:	283	1185	4,14	0,00	10,3	40,1	27,4		2,20					39,0	6,50

17.072 - Kuskus so zeleninou

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Zelenina mrazená	kg	1,5	1,5	1,5	1,5	1,6	1,6	2	2		
Maslo	kg	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05		
Kuskus	kg	4	4	4,5	4,5	5	5	6	6		
Ochucovadlo	kg			0,05	0,05	0,1	0,1	0,15	0,15		
Voda	l	8	8	9	9	10	10	12	12		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

	120	160	180	200	
Hmotnosť spolu:	120	160	180	200	

Technologický postup:

Miešanú mrazenú zeleninu krátko podusíme a osolíme. Kuskus vložíme do nádoby, pridáme olej, soľ, ochucovadlo a zelejeme vriacou vodou. Vodu prilievame postupne, aby kuskus nasiakol. Nádobu prikryjeme a necháme 10 minút odstáť. K hotovému kuskusu pridáme udusenú zeleninu, premiešame a dochutíme maslom.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	168	704	4,54	0,00	4,2	0,5	6,4		0,00					0,0	0,00
B:	204	855	5,13	0,00	5,3	0,9	7,0		0,00					0,0	0,00
C:	230	964	5,70	0,00	6,3	1,1	7,8		0,00					0,0	0,00
D:	274	1148	6,84	0,00	7,4	1,4	9,3		0,00					0,0	0,00

17.074 - Bulgur so zeleninou

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bulgur	kg	4	4	5,5	5,5	6,5	6,5	7,5	7,5		
Ochucovadlo	kg			0,05	0,05	0,1	0,1	0,15	0,15		
Kukurica sterilizovaná	kg	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2		
Pór	kg	0,3	0,25	0,5	0,43	0,6	0,51	0,8	0,68		
Maslo	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Mrkva	kg	1	0,8	1,5	1,2	1,5	1,2	2	1,6		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06		
Voda	l	8	8	11	1	13	13	15	15		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	120	145	170	190	
Hmotnosť spolu:	120	145	170	190	

Technologický postup:

Bulgur zalejeme vriacou vodou, ochutíme zeleninovým ochucovadlom. Krátko povaríme a necháme prikryté odstáť. Na oleji opražíme očistený, umytý pokrájaný pór, pridáme očistenú, umytú na kocky pokrájanú mrkvu a dusíme. Mäkký bulgur premiešame s kukuricou a udusenou zeleninou. Dochutíme soľou a zjemníme maslom. Pri podávaní môžeme posypať strúhaným syrom.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	140	584	0,34	0,00	3,1	7,2	14,9		0,40					1,1	0,30
B:	174	730	0,53	0,00	4,1	10,9	16,3		0,70					1,8	0,50
C:	227	949	0,56	0,00	5,1	11,1	24,3		0,70					2,0	0,60
D:	261	1092	0,74	0,00	6,1	14,9	31,0		0,90					2,6	0,80

17.075 - Zemiakové pyré s mrkvou

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Zemiaky	kg	19	13,3	24	16,8	29	20,3	34	23,4		
Mlieko	l	3	3	4	4	5	5	6	6		
Mrkva	kg	3	2,4	4	3,2	5	4	6	4,8		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,06	0,06		
Maslo	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,45	0,45	0,6	0,6		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	130	180	230	280	
Hmotnosť spolu:	130	180	230	280	

Technologický postup:

Zemiaky očistíme, umyjeme a pokrájame na kocky. Očistenú, umytú mrkvu postrúhame. Zemiaky s mrkvou uvaríme v slanej vode. Vodu zlejeme, pridáme mlieko s maslom a vyšľaháme na pyré.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	180	752	3,88	0,00	3,4	30,6	89,9		1,96					27,4	5,12
B:	232	969	4,99	0,00	4,6	38,9	118,1		2,52					34,8	6,53
C:	283	1186	6,10	0,00	5,9	47,1	146,3		3,07					42,1	7,93
D:	335	1402	7,13	0,00	7,5	54,6	173,8		3,58					48,7	9,21

17.076 - Bulgur detský extra jemný

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bulgur extra jemný	kg	4	4	5	5	5,8	5,8	6,5	6,5		
Ochucovadlo	kg			0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05		
Voda	l	8	8	10	10	11,5	11,5	13	13		
Cibuľa	kg	0,6	0,51	0,9	0,76	1	0,85	1,2	1,02		
Maslo	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,45	0,45	0,5	0,5		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	110	140	160	180	
Hmotnosť spolu:	110	140	160	180	

Technologický postup:

Cibuľu nakrájame na drobno, osmažíme na masle, zalejeme predpísaným množstvom vody, dochutíme ochucovadlom, privedieme do varu. Následne vmiešame bulgur extra jemný a ihneď odstavíme, dôkladne premiešame a necháme 10 minút odstáť. Pred vydaním naparíme.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	171	716	5,29	0,00	3,3	28,1	21,1		1,00					0,6	3,30
B:	216	906	6,64	0,00	4,3	35,3	26,9		1,30					0,9	4,20
C:	250	1046	7,70	0,00	4,9	40,9	31,0		1,50					1,0	4,90
D:	280	1173	8,63	0,00	5,5	45,9	35,0		1,70					1,2	5,50

17.078 - Zemiakové pyr  s karfiolom

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	�ist�	Hrubá	�ist�	Hrubá	�ist�	Hrubá	�ist�	Hrubá	�ist�
Zemiaky	kg	16	11,2	21	14,7	25	17,5	30	21		
Mlieko	l	3	3	4	4	5	5	6	6		
Karfiol	kg	5,5	4,7	7	5,95	9	7,65	10	8,5		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07	0,08	0,08		
Maslo	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,45	0,45	0,6	0,6		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	130	180	230	280	
Hmotnosť spolu:	130	180	230	280	

Technologický postup:

Zemiaky o istime, umyjeme, nakrájame na kocky a uvarime v osolenej vode do mäkka. Zvl sť si uvarime o isten , umyt  a na ru i ky rozobrat  karfiol. Zemiaky a karfiol zlejeme, dáme do jedného hrnca, pridáme mlieko s maslom a vy fah me na pyr . Podávame ako prílohu.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.�iv.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	164	686	4,26	0,00	3,4	26,4	90,7		1,48					38,8	4,77
B:	216	905	5,56	0,00	4,7	34,6	119,3		1,94					50,0	6,21
C:	263	1102	6,83	0,00	5,9	41,5	148,4		2,34					62,1	7,53
D:	318	1332	8,05	0,00	7,6	49,6	175,7		2,78					71,5	8,87

17.079 - Zemiakové pyré so zelerom

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Zemiaky	kg	16	11,2	21	14,7	25	17,5	30	21		
Mlieko	l	3	3	4	4	5	5	6	6		
Zeler	kg	5,5	4,4	7	5,6	9	7,2	10	8		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07	0,08	0,08		
Maslo	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,45	0,45	0,6	0,6		

Alergény: 7 - Mlieko, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	130	180	230	280	
Hmotnosť spolu:	130	180	230	280	

Technologický postup:

Zemiaky očistíme, umyjeme, nakrájame na kocky a dáme variť do osolenej vody. Očistený, umytý zeler pokrájame na kocky a so zemiakmi uvaríme v slanej vode do mäkka. Vodu zlejeme, pridáme mlieko s maslom a vyšľaháme na jemnú kašu.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	166	697	3,75	0,00	3,4	27,4	104,9		1,46					21,2	5,09
B:	220	920	4,93	0,00	4,7	35,9	137,5		1,92					27,7	6,62
C:	268	1121	6,01	0,00	5,9	43,2	171,7		2,31					33,5	8,07
D:	323	1352	7,14	0,00	7,6	51,4	201,6		2,75					39,7	9,46

17.080 - Zemiakové cestoviny

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Zemiakové cestoviny	kg	5	5	6	6	7	7	8	8		
Sof	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07		
Olej	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	120	140	165	185	
Hmotnosť spolu:	120	140	165	185	

Technologický postup:

Zemiakové cestoviny dáme variť do osolenej vriacej vody. Počas varenia občas premiešame, aby sa nelepili na dno. Varíme domäkka 8 - 10 minút (al dente). Uvarené cestoviny scedíme, prepláchneme studenou vodou, necháme odkvapkať a prelejeme olejom.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	192	802	4,50	0,00	1,5	38,2	0,6		0,00					0,0	0,00
B:	232	970	5,40	0,00	2,0	45,9	1,0		0,00					0,0	0,00
C:	272	1138	6,30	0,00	2,5	53,5	1,4		0,00					0,0	0,00
D:	312	1306	7,20	0,00	3,0	61,2	1,9		0,00					0,0	0,00